Диетическое питание и диеты

Кулинария - 1

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Диетическое питание в последние годы заметно меняет свой статус из сугубо лечебного в профилактическое. Им интересуются не только больные, но и люди практически здоровые, стремящиеся контролировать свой вес, нормализовать рацион питания, исключить из меню жирные, острые и тому подобные «тяжелые» блюда. Рост читательской аудитории и объясняет издание этой книги, рассказывающей о диетическом питании, способах приготовления блюд, диетах при различных заболеваниях.

- Илья Мельников
  -
  - Как приготовить некоторые диетические блюда
    - Салаты
      -
      - Салат из свеклы и яблок со сметаной
      - Салат из свежей капусты и яблок со сметаной
      - Салат из сырой моркови и яблок со сметаной
      - Салат овощной с мясом и растительным маслом
      - Винегрет с растительным маслом
    - Супы слизистые
      -
      - Суп молочный из крупы «Геркулес»
      - Суп манный молочный
      - Суп рисовый на мясном бульоне
      - Борщ на овощном бульоне
      - Суп молочный с тыквой и манной крупой
    - Супы протертые
      -
      - Суп овсяный
      - Суп картофельный
      - Суп рисовый с мясом
      - Суп из крупы «Геркулес» с овощами на мясном бульоне
    - Вторые блюда
      - Суфле из вареного мяса
      - Бефстроганов из вареного мяса
      - Кнели из судака с маслом

- Суфле паровое из судака с маслом
- Творожный пудинг с морковью
- Приготовление сметанного соуса
- Приготовление молочного соуса

- Питание при заболеваниях желудка и кишечника
  -
  - Диета №1
  - Примерное меню для диеты №1
  - Диета №2
  - Примерное меню диеты №2
  - Диета №3
  - Примерное меню для диеты №3
  - Диета № 4
  - Примерное меню для диеты № 4
  - Питание при полноте и ожирении
    - Диета № 5
  - Примерный набор продуктов для разгрузочных дней
    -
    - Мясной день
    - Творожный день
    - Молочный день
    - Яблочно-овощной день
    - Картофельный день
    - Примерное меню для диеты № 5

Илья Мельников
Диетическое питание и диеты

Питание, которое назначается для воздействия на болезненный процесс в организме и содействия выздоровлению, называется диетическим, или лечебным. Доказано, что путем правильного подбора продуктов питания, установления их количества и кулинарных методов приготовления можно не только питать больного, но и лечить его или, по крайней мере, предохранять от хронического заболевания. Как не одинаковы заболевания, так разнообразно и диетическое питание. Это питание разделяется по характеру заболевания на группы, которые называются диетами, по которым назначаются соответствующие блюда. Каждая диета обозначается номером. Составленный на основании современных научных требований диетический рацион является неотъемлемой и очень существенной частью общего плана лечебных мероприятий при всех без исключения заболеваниях. Без точно подобранной диеты даже самое активное лечение не может быть достаточно эффективным. Лечебное, или диетическое питание необходимо не только в условиях больницы, клиники, профилактория, санатория, но и в амбулаторных, домашних условиях, так как здесь оно может быть использовано длительно. Особенно велика его роль при всех хронических заболеваниях желудочно – кишечного тракта, почек, болезней обмена веществ, сердечно – сосудистой системы и др. Продолженное после лечения в больнице диетическое питание является важнейшим фактором предупреждения очередных обострений болезни и ее пргрессирования. Однако прежде чем воспользоваться диетой, необходимо посоветоваться с лечащим врачом. Только он может точно определить характер заболевания, учесть особенности его протекания и назначить соответствующую диету. Тем, кто хочет похудеть, совсем не обязательно голодать или пользоваться «модными» диетами. Правильней и надежней ограничивать в течение продолжительного времени калорийность рациона за счет ограничения в нем углеводов, устраивать разгрузочные дни, заниматься физкультурой, контролировать массу тела. Здесь будет перечисленно только несколько лечебных диет, которые чаще других могут понадобиться в домашней обстановке, а также приводятся примерные меню для каждой приведенной диеты.

Как приготовить некоторые диетические блюда

Салаты

Диетические салаты отличаются некоторыми особенностями в приготовлении. Так, вместо майонеза их нужно заправлять растительным маслом, сметаной, вместо уксуса сдабривать соком лимона или лимонной кислотой. Если врач рекомендует ограничивать соль, солить не следует, в винегрет не добавляют соленых огурцов. При склонности к полноте в салаты не добавляют картофеля. Раскладка продуктов приводится в граммах на порцию.

Салат из свеклы и яблок со сметаной

Продукты: свекла 80, яблоки 60, сахар 7, сметана 25, лимонная кислота по вкусу.

Свеклу вымыть, сварить, охладить, нашинковать соломкой. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нашинковать, соединить со свеклой, заправить лимонной кислотой, сахаром, добавить половину сметаны. Выложить горкой в салатник, украсить дольками яблок и полить оставшейся сметаной.

Салат из свежей капусты и яблок со сметаной

Продукты: капуста белокочанная 80, яблоки 60, сахар 7, сметана 25, лимонная кислота по вкусу.

Для приготовления салата необходимо капусту очистить, вымыть, мелко нашинковать соломкой, перетереть с солью или с лимонной кислотой до выделения сока, отжать. Яблоки очистить, нашинковать, капусту и яблоки посыпать сахаром, выложить горкой в салатник и заправить сметаной.

Салат из сырой моркови и яблок со сметаной

Продукты: морковь 80, яблоки 65, сметана 25, сахар 7.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Яблоки очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке (или нарезать соломкой). Морковь и яблоки смешать, добавить сахар, половину сметаны, перемешать, выложить в салатник горкой и полить оставшейся сметаной.

Салат овощной с мясом и растительным маслом

Продукты: мясо 60, огурцы свежие 45, картофель 50, горошек зеленый консервированный 35, яйцо 1/4 штуки, яблоки 25, лук зеленый 25, масло растительное 15.

Вареный очищенный картофель и вареное мясо нарезать мелкими ломтиками, добавить консервированный зеленый горошек, очищенные и нарезанные яблоки, нарезанные свежие огурцы, заправить растительным маслом, перемешать. Яйцо сварить вкрутую и мелко порубить. Зеленый лук перебрать, вымыть и мелко нарезать. Овощи уложить горкой в салатник, украсить ломтиками мяса, свежих огурцов, яблок, сверху посыпать рубленым яйцом и зеленым луком.

Винегрет с растительным маслом

Продукты: свекла 35, морковь 35, картофель 45, огурцы свежие 35, яблоки 25, салат лиственный 20, лук зеленый 10, яйцо 1/4 штуки, масло растительное 15.

Для приготовления винегрета необходимо свеклу, картофель, морковь сварить в отдельности, остудить, нарезать мелкими кубиками. Яблоки, салат, лук и свежие огурцы вымыть, очистить и мелко нарезать. Сваренное вкрутую яйцо мелко нарубить. Овощи смешать с рубленым яйцом, заправить растительным маслом. Винегрет выложить в салатник горкой, украсить листьями салата и мелко нарезанным зеленым луком.

Супы слизистые

Слизистые супы входят в меню очень строгих диет, когда необходимо максимально щадить слизистую оболочку желедка и кишечника.

Для приготовления этих супов крупу, кроме манной, полтавской и «Геркулеса» необходимо промыть в теплой воде, засыпать в кипящую воду и варить в кастрюле с закрытой крышкой на слабом огне до полного разваривания. Затем жидкость процедить через марлю, не протирая при этом самой крупы. Исключением является суп из манной крупы. Его процеживать не нужно. Полученный после процеживания слизистой отвар довести до кипения и снять с огня. Разбить яйцо в прокипяченное горячее молоко, тщательно размешать. Яично – молочную смесь влить в слизистый отвар, добавить соль, сахар, хорошо размешать. Суп можно подогревать, но не кипятить.

В готовый суп положить сливочное масло.

Приготовление слизистых супов можно значительно ускорить, если крупу заранее перебрать, промыть, высушить в духовке, перемолоть в кофемолке.

Суп молочный из крупы «Геркулес»

Продукты: «Геркулес» 45, молоко 150, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 15, сахар 3, вода 320.

Для приготовления супа необходимо хлопья засыпать в кипящую воду и варить при слабом кипении до полного разваривания не менее одного часа, затем процедить через марлю. Слизистый отвар довести до кипения и снять с огня. Из кипяченого горячего молока и сырых яиц приготовить яично – молочную смесь, соединить ее со слизистым отваром, добавить соль, сахар, сливочное масло и хорошо размешать.

Суп манный молочный

Продукты: молоко 350, крупа манная 35, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 13, сахар 3, вода 230.

Для приготовления супа манную крупу необходимо медленно засыпать в кипящую воду, помешивая, чтобы не образовались комки. Продолжая помешивать, варить до готовности 12 минут. Добавить 200 г горячего молока, довести суп до кипения и снять кастрюлю с огня. Сырое яйцо смешать с остальной частью

горячего кипяченого молока, хорошо размешать и влить в суп. Добавить соль, сахар, сливочное масло.

Суп рисовый на мясном бульоне

Продукты: рис 45, морковь 13, корень петрушки, лук репчатый 9, бульон мясной 320, вода 220.

Для приготовления супа необходимо морковь, корень петрушки очистить, промыть, мелко нарезать, положить в кипящий бульон, варить 35 минут и процедить через марлю.

Перебрать рис, промыть его, залить небольшим количеством воды и варить до полуготовности. Добавить процеженный мясной бульон и варить до полного разваривания риса. Затем процедить через марлю. Полученный слизистый отвар довести до кипения, добавить соль, хорошо размешать.

Борщ на овощном бульоне

Продукты: капуста 110, свекла 72, картофель 65, морковь 20, помидоры 55, петрушка (зелень) 76, масло сливочное 12, сметана 35, вода 400, лимонная кислота по вкусу.

Для приготовления борща необходимо очищенную свеклу нашинковать, сбрызнуть лимонной кислотой, разведенной в воде, и перемешать. Добавить масло, полстакана воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 30 минут. Затем положить нашинкованную морковь, сельдерей, помидоры и еще тушить 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности.

Подавая на стол, заправить сметаной и посыпать нарезанной зеленью.

Суп молочный с тыквой и манной крупой

Продукты: молоко 360, тыква 110, крупа манная 30, сахар 20, масло сливочное 12, вода 120.

Для приготовления супа необходимо тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками и тушить с водой до готовности, затем протереть через сито вместе с жидкостью. Одновременно вскипятить молоко, заварить в нем манную крупу, варить 12 минут, соединить с тыквой и добавить сахар.

Подать с манной кашей.

Супы протертые

Протертые блюда назначаются тем, кому нужно щадить желудок и кишечник от механического раздражения.

Готовят диетические протертые блюда из круп, говядины, рыбы, кролика, курицы, индейки, а также из кабачков, тыквы, цветной капусты, картофеля, моркови, зеленого горошка.

Протертые супы варят на мясном бульоне, на отваре из круп, овощей или на смеси этих отваров.

В диетическом питании используют диетические супы с добавлением манной, ячневой, перловой, гречневой, полтавской крупы, риса, «Геркулеса». Все крупы, за исключением манной, полтавской и «Геркулеса» необходимо тщательно протирать.

Чтобы ускорить приготовление протертых супов можно использовать крупы для детского и диетического питания.

Суп овсяный

Продукты: крупа овсяная 40, вода 400, масло сливочное 15, молоко 150, яйцо 1/4, сахар 3.

Для приготовления супа необходимо овсяную крупу перебрать, промыть, залить кипятком и варить до полной готовности. Отвар процедить, крупу протереть через сито и смешать с отваром. Добавить горячее молоко, довести суп до кипения и снять с огня. Сырое яйцо взболтать вилкой и влить в него горячее кипяченое молоко. Этой смесью заправить суп, пока он еще не остыл, добавить в него соль, сахар, сливочное масло.

Суп картофельный

Продукты: картофель 160, вода 400, масло сливочное 13, яйцо 1/2 штуки, сметана 25, мука 7, зелень 8.

Для приготовления супа необходимо картофель очистить, вымыть, сварить. Отвар слить в другую кастрюлю, картофель протереть через сито. Приготовить соус: подсушенную муку развести в 35 г картофельного отвара, вскипятить и процедить. Протертый картофель, соус и картофельный отвар смешать, добавить сырое яйцо и масло, перемешать. Суп вскипятить, посолить. Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Суп рисовый с мясом

Продукты: мясо 80, яйцо 1/4 штуки, рис 25, молоко 120, вода 400, сливочное масло 15.

Мясо отделить от костей, очистить от сухожилий и жира, промыть, отварить, остудить и пропустить 3 раза через мясорубку. Рис перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить до полного разваривания 3 часа, затем процедить через марлю.

Рисовый отвар процедить, добавить в него протертое мясо, соль, довести до кипения и снять с огня. Сырое яйцо смешать с горячим кипяченым молоком и влить в суп. Все хорошо размешать, добавить сливочное масло.

Суп из крупы «Геркулес» с овощами на мясном бульоне

Продукты: «Геркулес» 25, сливочное масло 12, картофель 75, морковь 60, мясной бульон 400, вода 230, сливки 40.

Для приготовления супа необходимо крупу засыпать в кипящую воду и варить на небольшом огне до полного разваривания не менее часа, протереть через сито. Морковь и картофель очистить, промыть и варить в мясном бульоне до готовлености. Сваренные овощи протереть через сито, соединить с протертой крупой. Все это залить бульоном и вскипятить. Добавить соль, сливочное масло, сливки.

Вторые блюда

Суфле из вареного мяса

Продукты: мясо 90, яйцо 1/2 штуки, молоко 50, масло сливочное 10, мука 7.

Для приготовления суфле необходимо мясо отварить, охладить и трижды пропустить через мясорубку. Приготовить белый соус (молочный) и, тщательно вымешивая, постепенно соединить с измельченным мясом. Яичный белок отделить от желтка, желток положить в мясо, посолить, вымешать. Взбитый белок постепенно ввести в мясное пюре. Массу хорошо взбить и довести до готовности на смазанной маслом сковороде под крышкой или на пару в порционных формочках в течение 20 минут на слабом огне.

Бефстроганов из вареного мяса

Продукты: мясо 100, масло 7, молоко 50, мука пшеничная 7, сметана 20, сок томатный 20, зелень 5.

Мясо сварить, охладить, нашинковать. Приготовить белый соус, залить им мясо, добавить томатный сок, посолить, перемешать. Варить при слабом кипении 10 минут и заправить сметаной.

Подавая на стол, добавить кусочек масла и посыпать бефстроганов мелко нарезанной зеленью.

Кнели из судака с маслом

Продукты: рыба 100, хлеб белый 15, сливки 35, масло сливочное 20.

Из рыбы, хлеба и сливок приготовить фарш, в кастрюле выбить его и выложить двумя ложками в виде клецок на смазанную маслом сковороду. Затем залить кнели холодной водой, дать покипеть 5 минут, вынуть их из воды и подать со сливочным маслом.

Суфле паровое из судака с маслом

Продукты: рыба 150, масло сливочное 25, мука пшеничная 10, яйцо 1/2 штуки, молоко 50.

Рыбу очистить от кожи и костей, половину массы отварить,

охладить и дважды пропустить через мясорубку вместе с оставшейся сырой рыбой. Из молока и муки приготовить соус в виде киселя, соединить с пропущенной через мясорубку рыбой, добавить сырой желток и 10 г растительного масла, все это хорошо взбить, соединить со взбитым белком, выложить в смазанную маслом формочку и на пару довести до готовности.

Перед подачей к столу полить суфле растопленным маслом.

Творожный пудинг с морковью

Продукты: творог 140, масло 10, сахар 15, морковь 15, сметана 7, яйцо 1/4 штуки, соль по вкусу.

Творог протереть, добавить сахар, муку, желток, хорошо вымешать. Приготовить и остудить морковное пюре, смешать его с творожной массой и добавить взбитый белок. Выложить в смазанную маслом форму, смазать яичным желтком, смешанным со сметаной, и запечь.

Приготовление сметанного соуса

Продукты: сметана 70, мука 10.

Половину сметаны вскипятить, в оставшейся сметане развести муку, предварительно подсушенную в духовке, соединить с горячей сметаной, хорошо вымешать, довести до кипения, процедить.

Приготовление молочного соуса

Продукты: молоко 70, мука 10, масло сливочное 7.

Муку подсушить в духовке на сковороде без жира до светло – желтого цвета и охладить. Молоко вскипятить. Четвертую часть молока охладить, добавить подсушенную муку, размешать, влить в кипящее молоко, непрерывно помешивая, и дать хорошо прокипеть.

Готовый соус заправить сливочным маслом.

Питание при заболеваниях желудка и кишечника

Формы заболеваний бывают различными в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Причины заболеваний одни и те же – это нарушение режима питания, длительное раздражение желудка обильной, грубой, жирной, острой, слишком горячей или холодной пищей, нервное перенапряжение, злоупотребление алкоголем и курение.

При обострении гастрита нужно строго придерживаться диеты, а также режима питания. Есть надо через каждые 3 – 4 часа, понемногу. Это улучшает переваривание и усвоение пищи. Но надо помнить, что и в этот период питание должно быть разнообразным и полноценным, содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов.

Таковы общие принципы питания при гастрите, конкретные рекомендации изменяются в зависимости от формы заболевания.

Диета №1

Эта диета назначается при хронических гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки и др. Такие больные нуждаются в питании, щадящем желудок от механического и химического раздражения. Значит, пища должна быть нежной, хорошо измельченной, без острых пряностей, без экстрактивных веществ, которым изобилует жареное мясо, жареная рыба, жареные овощи или бульоны из этий продуктов.

Наиболее подходящие для этой диеты продукты: булка вчерашней выпечки, молоко, сливки, некислая сметана, свежий протертый творог, свежее масло, яйца, свежая нежирная рыба, тощее мягкое мясо, хорошо разваренная или протертая крупа, мелкие макароны, овощи с небольшим количеством клетчатки, некислые фрукты и ягоды, компот из протертых некислых фруктов, кисель из сладких фруктов.

При изготовлении этих блюд не полагается ничего жарить, все должно быть только вареное на пару или воде. Исключаются мясной и рыбный бульоны, так как содержащиеся в них экстрактивные вещества раздражают пищеварительный тракт. Пища приготавливается из продуктов, протертых через сито или пропущенных через мясорубку, без кусочков.

Можно давать слабый чай, чай с молоком, со сливками, бутерброды из булки вчерашней выпечки с маслом и протертым творогом или с вареным молотым свежим мясом, яйцо всмятку или паровой омлет, суп с крупой, суп молочный с хорошо разваренными макаронными изделиями, паровые котлеты из говядины, телятины или курятины. Можно давать и немолотое мясо, отваренное большим куском, например курятину (без кожи), бефстроганов из вареной говядины без пряностей со сметанным соусом, кашу из хорошо сваренной и протертой через сито крупы. Макаронные изделия должны быть мелкими, хорошо разваренными.

Можно есть отваренные и протертые овощи, например морковь, свеклу и другие (кроме капусты) в виде каш и запеканок (с запеканок нужно снять верхнюю корочку), кисель из фруктов и ягод, компот из сладких фруктов и ягод.

Ко вторым блюдам подается белый соус на молоке или некислой сметане.

Блюда подаются не очень горячими и не очень холодными. Соль прибавляется в количестве, указанном для соответствующей диеты.

Примерное меню для диеты №1

8 – 9 часов.

Паровой омлет, булка вчерашней выпечки с маслом, слабый чай с молоком с проостыми белыми сухарями.

12 – 13 часов.

Отварная рыба с маслом и картофельным пюре, белый хлеб вчерашней выпечки, отвар из плодов шиповника.

16 – 17 часов.

Молочный суп с лапшой или вермишелью, паровые котлеты с картофельным или морковным пюре, компот из протертых некислых фруктов, белый хлеб вчерашней выпечки.

19 – 20 часов.

Манная каша, свежий творог с сахаром, кисель из сладких фруктов.

22 часа.

Перед сном стакан молока с простыми сухарями или булочкой вчерашней выпечки.

Диета №2

Эта диета назначается при заболевании хроническим гастритом с пониженной кислотностью, выздоравливающим после диет №1 и №4, как переходная ступень к нормальному питанию, а также при плохом разжевывании пищи.

Назначение этой диеты – как можно меньше раздражать желудок механически, разрешая, однако, легкое возбуждение химическими раздражителями, входящими в состав пищи, то есть оставляя более нежные экстрактивные вещества, которые вызывают выделение желудочного сока, а вместе с тем и кислоты.

Блюда для диеты №2 приготавливаются измельченными, рублеными, без содержания крупной растительной клетчатки. Выбор продуктов довольно большой, но исключены острые пряности, такие как уксус, перец, лук, помидоры. Жирами пища не должна изобиловать. Молоко употребляется для приготовления пищи, но пить его в большом количестве не рекомендуется. Разрешается употреблять чай, кофе, какао, кефир, простоквашу, творог, сметану, сливки, масло, вымоченную сельдь, икру, яйца всмятку, омлет, разные мясные супы-пюре, овощные, рыбные супы-пюре, мясной бульон, молотое и нежирное мясо разных сортов. Употребляются также: разная крупа, только хорошо сваренная или протертая, разные мучные блюда, кроме свежей сдобной булки, разрешаются протертые овощи, вареные или натертые фрукты без кожуры, сахар и сладкие блюда – кисель, мусс, желе др. К пище можно подавать разные неострые соусы. Следует избегать холодной и соленой пищи. Пищу принимать 5 – 6 раз в день.

Примерное меню диеты №2

8 – 9 часов.

Омлет, белый хлеб с маслом, чай.

12 – 13 часов.

Котлеты из говядины или телятины с картофельным пюре. Запеканка из мелких макарон, рожков или других макаронных изделий, томатный сок или отвар из плодов шиповника.

16 – 17 часов.

Бульон с рисом или протертый овощной суп на мясном бульоне, мясные рубленые биточки, морковное или картофельное пюре, компот из протертых фруктов.

19 – 20 часов.

Сырники, ягодный кисель или мусс.

22 часа.

Кефир, простая булочка.

Диета №3

Эта диета назначается при запорах, вызванных несоответствующим питанием, при отсутствии при этом других заболеваний. Назначение диеты состоит в том, чтобы возбудить перистальтику кишечника с целью его опорожнения. Рекомендуется употреблять в пищу продукты с большим количеством клетчатки: черный хлеб, простоквашу, кефир, холодные ягодные супы, винегреты из вареных овощей с растительным маслом, сырые овощи, квашеную капусту, мед, сахар, другие сахарные изделия, компоты из слив и другие фруктовые компоты, вареное мясо, рассыпчатые каши из перловой и гречневой крупы, протертые каши – манная, рисовая, пшенная – не употребляются. Жирная пища при употреблении с пищей, которая содержит большое количество клетчатки, также возбуждает перистальтику кишечника. Соли дается больше нормального (25 г в сутки).

Примерное меню для диеты №3

8 – 9 часов.

Яйца, сваренные вкрутую, винегрет с растительным маслом, простокваша с картофелем или с сахаром, черный хлеб с маслом.

12 – 13 часов.

Вареное мясо с рассыпчатой кашей (гречневой или перловой), отвар пшеничных отрубей.

16 – 17 часов.

Фруктовый суп, жареное или тушеное мясо с жареным картофелем и квашеной капустой или с салатом из свежей капусты, пирожное.

19 – 20 часов.

Овощные котлеты, сырые фрукты или ягоды.

22 часа.

Стакан вымоченного или отваренного чернослива.

Диета № 4

Эта диета назначается больным с нарушенной функцией печени и желчного пузыря, с необостренным хроническим гастритом и как переходный этап к переходной пище.

Исключаются мясные и рыбные бульоны, мясные консервы, колбаса, острые, кислые блюда, пряности, грибы, бобы, фасоль, горох, щавель, шпинат, жареные на жиру овощи, кофе, какао.

Разрешаются пшеничный и ржаной хлеб вчерашней выпечки, сладкое и кислое молоко, сметана, сливочное и растительное масло (всего не более 60 г в день), яичный белок, немясные супы с крупой, макаронами и овощами. Разрешаются блюда из вареной крупы и овощей. Жареные блюда и пассерованные овощи исключаются. Мясо разрешается употреблять нежирное и только вареное. Рекомендуется творог (до 400 г в день). Можно есть вареные и печеные некислые фрукты. Из фруктов можно приготовить запеканки с рисом, макаронами и т. п. Исключаются сырые кислые яблоки, красная смородина, крыжовник, клюква. Рекомендуется вареная морковь с маслом, некислые помидоры, сахар, варенье, компоты, кисель, белые соусы без уксуса. Употреблять большое количество жидкости. Избегать холодных блюд.

Примерное меню для диеты № 4

8 – 9 часов.

Овощной винегрет со сметаной, немного нежирного вареного мяса или 20 г хорошо вымоченной сельди, свежий творог, немного масла, хлеб, чай с молоком.

12 – 13 часов.

Вареное мясо с морковным или картофельным пюре, фруктовый сок.

16 – 17 часов.

Овощной суп без мяса, вареная рыба или мясо с отварными овощами и квашеной капустой, компот.

19 – 20 часов.

Макаронная запеканка с творогом, морковные или капустные паровые котлеты, компот.

22 часа.

Стакан молока, кефира или киселя, булочка.

Питание при полноте и ожирении

Диета № 5

Лечебное действие диеты заклбчается в борьбе с полнотой и ожирением. В пищу употребляют ограниченное количество жиров и углеводов, а также экстрактивных веществ, чтобы меньше возбуждался аппетит. Лучшее самочувствие и заглушение чувства голода достигается назначением малокалорийных продуктов и блюд. В состав пищи обязательно должны входить витамины и ферменты, содействующие повышению обмена веществ и уменьшению запаса жира в организме.

Из рациона исключается крепкий мясной, рыбный и грибной бульоны, мясные супы, жареные и, особенно, жирные блюда, разные острые закуски, жирные булки, печенье, конфеты, острые пряности, мучные и сладкие блюда и т. д.

Разрешается употреблять ржаной или пшеничный хлеб крупного помола, отваренное или поджаренное без жира тощее мясо и рыбу, нежирную рассыпчатую или перловую кашу, одно крутое яйцо в день, обезжиренный творог, кефир, простоквашу, немного молока, овощные и фруктовые супы и мучных добавок, сырые и вареные овощи, кроме бобовых, которые можно употреблять лишь взамен мяса или рыбы. Рекомендуется есть сырые овощи и несладкие фрукты в большом количестве. Пища приготавливается почти без соли.

В организме тучного человека кроме лишнего жира много и лишней жидкости, за счет которой еще более увеличивается масса тела. Поэтому напитки и воду нужно сократить до 1 – 1,5 л в день.

Если масса тела не снижается, значит, одной малокалорийной диеты недостаточно и надо провести разгрузочные дни. Их лучше проводить в свободные от работы дни – один, два раза в неделю.

Примерный набор продуктов для разгрузочных дней

Прием пищи 5 – 6 раз в день.

Мясной день

350 г нежирной говядины с капустой, салатом или винегретом, 2 стакана кофе с молоком (с киселем или сорбитом), 2 стакана настоя шиповника.

Творожный день

500 г обезжиренного творога и 60 г сметаны, 2 стакана кофе с молоком без сахара.

Молочный день

6 стаканов молока или кефира, 50 г сухарей, 2 стакана кофе с молоком без сахара или чая.

Яблочно-овощной день

1,5 кг свежих яблок или сырых овощей (огурцы, капуста, морковь, арбузы), 2 стакана кофе с молоком или чая без сахара.

Картофельный день

2 кг картофеля «в мундире», сваренного на пару или воде. Это количество нужно разделить на три или четыре дневных приемов пищи.

Диету следует чередовать следующим образом: четыре дня – картофель, две недели – нормальное меню, затем опять 4 дня – картофель.

Перевод на разгрузочные диеты должен производиться очень осторожно.

Большое значение имеет лечебная физкультура, хотьба, волейбол, ближний туризм, плавание, гребля, лыжи, велосипед. Рекомендуются солнечные и воздушные ванны, обтирания, купания, душ, массаж.

Примерное меню для диеты № 5

8 – 9 часов.

1 яйцо, сваренное вкрутую, винегрет с растительным маслом без картофеля, черный хлеб, 10 г масла.

12 – 13 часов.

Вареное нежирное мясо с рассыпчатой перловой кашей или тушеными овощами без картофеля, черный хлеб, свежие фрукты или овощи.

16 – 17 часов.

Суп с капустой или другими овощами (половина тарелки), поджаренное мясо, квашеная капуста, хлеб, сырые овощи или фрукты.

19 – 20 часов.

Вареная рыба с нежирным соусом, овощи тушеные или в виде запеканки, хлеб, фрукты.

22 часа.

Простокваша.